

TEKNOLOJİYE BAĞIMLI YAŞAMA!

LİSE







Teknolojiye Bağımlı Yaşama!
TBM Alan Kitaplığı Dizisi: 4

Proje ve Telif Hakkı Sahibi
Türkiye Yeşilay Cemiyeti adına
Prof. Dr. Mücahit Öztürk

Sorumlu Yazı İşleri Müdürü
Av. Osman Baturhan Dursun

Editör
Alparslan Durmuş, Mehmet Teber, Derya Akyılmaz,
Fatih Kerem Yardım, Hatice Işılak Durmuş

Metin
Ufuk Kodaman, Mehmet Dinç

Danışma Kurulu
M.Akif Seylan, Azize Nilgün Canel, Savaş Yılmaz

Grafik Tasarım ve Uygulama
Esra Tokar, Eda Pelit, Aydan Gürsoy

Fotoğraf ve İllüstrasyon
Fotolia.com, AdobeStock

ISBN
978-605-9090-04-9

6. Baskı, 2016, İstanbul

Baskı
Kültür Sanat Basımevi - Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi ZB7 - ZB11
Topkapı - İstanbul Tel: 0 212 674 00 21 - 0212 674 00 29

İletişim



Türkiye Yeşilay Cemiyeti
Sepetçiler Kasrı, Sirkeci 34110 / İstanbul
Tel: 0212 527 16 83 Faks: 0212 522 84 63
www.yesilay.org.tr

TBM Projesi kapsamında Yeşilay tarafından geliştirilmiş olan bu eser tanıtım amaçlı olarak sınırlı sayıda çoğaltılmıştır.

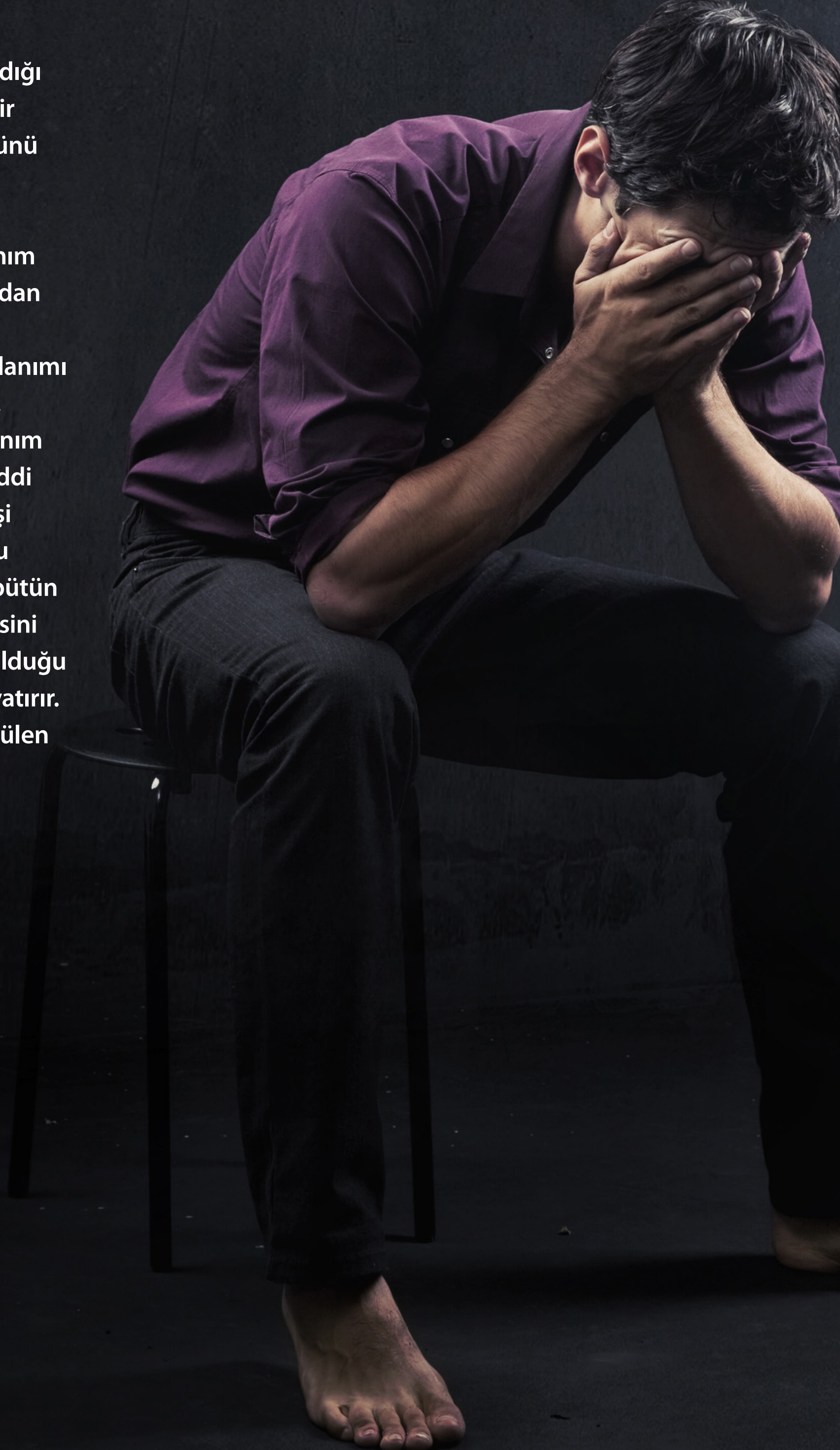
Soru, görüş ve önerileriniz için: iletisim@tbm.org.tr



Maalesef...

Teknoloji hayatımızı kolaylaştırdığı gibi bizi esir de alabilir.

BAĞIMLILIK NEDİR



Bağımlılık kişinin kullandığı bir nesne veya yaptığı bir eylem üzerinde kontrolünü kaybetmesi ve onsuz bir yaşam sürememeye başlamasıdır. Yani kullanım ve davranışta irade ortadan kalkar ve kişi istese de istemese de bağımlı kullanımı veya davranışı sürdürür. Bunun yanında bu kullanım ve davranış hayatının ciddi bir bölümünü kaplar, kişi yapmak zorunda olduğu işler ve ilişkiler dışında bütün vaktini ve fiziksel enerjisini büyük oranda bağımlı olduğu maddeye veya eyleme yatırır. Günümüzde sıklıkla görülen bağımlılıklardan biri de teknoloji bağımlılığıdır.

?

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞININ BELİRTİLERİ

Teknoloji bağımlılığının başladığını ya da başlamak üzere olduğunu aşağıdaki davranışlardan anlayabiliriz:

- Teknoloji (bilgisayar/tablet/telefon/internet/sanal oyun) başında harcanan vaktin giderek artması
- Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, uykusuzluk, öfke gibi yoksunluk belirtilerinin ortaya çıkması
- Ruhsal, sosyal, adli ya da bedensel bir sorun oluşturmasına rağmen teknolojinin kullanılmaya devam edilmesi
- Teknoloji başında geçirilen vakitle ilgili kontrolün kaybedilmesi
- Planlanandan daha fazla teknoloji karşısında kalınması
- Zamanının büyük çoğunluğunun fiilen ya da zihnen teknolojiyle geçirilmesi
- Teknolojinin, sorumlulukların (iş, okul, aile, bireysel temizlik gibi) yerine getirilmesine engel olması

SEBEPLER NELER OLABİLİR?

- Kontrolsüz ve ölçüsüz kullanımın ne olduğuna dair bilgi eksikliği
- Bağımlılığın sonuçlarını bilmemek veya önemsememek
- Merak duygusunu kontrol edememek
- Bağımlı arkadaş çevresinin içerisinde bulunmak
- Can sıkıntısı ve yapacak daha iyi bir şey bulamamak
- Dışlanma korkusuyla arkadaşlarının her istediğini kabul etmek
- Problemleri nasıl çözeceğini bilmemek ve sorunları çözmek yerine teknolojiye yönelmek
- Sosyal ilişki kuramamak ya da kurarken güçlük çekmek
- Gerçek dünyada başarılamayan şeyleri sanal dünyada elde etmeye çalışmak
- Kişinin dürtülerini kontrol etmekte zorlanması
- Aşırı içe kapanıklık
- Çevre tarafından beğenilmeme korkusu
- Karamsar düşünce yapısı
- Kişinin hayatta doğru bir hedef bulamaması
- Özgüven eksikliği
- Hayatı sevmemek, yaşam enerjisi yoksunluğu
- Sosyal ilişki kurmada zorlanmak
- Kendini yeterince tanımamak
- Gerçek hayatta yapılabilecekleri bilmemek

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI NELERİ İÇERİR?

- Televizyon
- Telefon
- Tablet
- Bilgisayar oyunları
- Oyun konsolları
- İnternet
- Sosyal medya

SOSYAL MEDYA BAĞIMLILIK YAPAR MI?

- Canınız sıkılınca aklınıza gelen ilk seçenekse,
- Gerçek hayatınızın önüne geçiyorsa,
- Günlük hayatınız ve sorumluluklarınızı aksatmanıza sebep oluyorsa,
- Takip ettiğiniz kişilerin gerçek yaşamları değil de paylaşımları sizin için daha önemli hale gelmişse,
- Gerçek arkadaşlıkların yerini sanal arkadaşlıklar ve takipçiler alıyorsa,
- Aşırı zaman alıyor ve ulaşılamadığında huzursuzluk oluşturuyorsa,
- Sürekli birşeyler paylaşma ihtiyacı duyuyorsanız sosyal medya bağımlısı olduğunuzdan söz edilebilir.

ADIM ADIM TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI

Hiç şüphesiz insan bağımlılık noktasına bir anda gelmez, bu süreç adım adım ilerler. Bu adımlar bağımlılığın gelişmekte olduğuna dair ciddi ve önemli işaretlerdir. Dolayısıyla söz konusu adımların takip ve kontrol edilmesi bağımlılığın başlamadan önlenmesi ve engellenmesi için çok önemlidir.

İlk adım deneysel kullanımdır. Kişi herhangi bir şekilde bir site, bir oyun, bir uygulama vb. duyar ve onu merak eder. Bu merakını gidermek için o siteye girer, o oyunu oynar veya o uygulamayı kullanır. Birinci adım problem teşkil etmez. Denenmiş, bitmiştir. Merak giderilmiştir.

İkinci adım sosyal kullanımdır. Kişinin çevresinde belli bir oyunu oynayan, belli bir siteye giren ya da belli bir uygulamayı devamlı ve düzenli kullanan bir arkadaş grubu varsa o gruba girmek için ya da o grupta kalmak için kendisi de o siteye girer, o oyunu oynar, o uygulamayı kullanır. Çünkü bunun dışında bir davranışta bulunursa içinde bulunduğu grubun gündeminin dışında kalacaktır. Dolayısıyla deneysel kullanımı sosyal kullanım takip eder ki, bugün sosyal kullanım genellikle bağımlılığı başlatan ya da sürdüren sebep olarak görülmektedir.

Üçüncü adım bir amaca dönük kullanımdır. Bu amaçların birincisi zevk almak, diğeri problemlerden kaçmaktır. Boş zamanlarında yapacak çok fazla etkinlik bulamayan, aktif bir sosyal çevreye sahip olmayan insanlar can sıkıntısından kurtulmak için genellikle teknoloji kullanımını tercih ederler. Öte yandan kişi işinden, okulundan ya da kendinden kaynaklanan problemleri çözemediği, çözmek istemediği ya da çözmeye gücü yetmediği için problemlerini bir süre için bile olsa unutmak amacıyla teknoloji kullanımına yönelir. Böylece problemlerinin olduğu dünyadan sıyrılır. Kısa vadede çözüm gibi gözükse de uzun vadede çözülmeyen problemler varlığını devam ettirmekte, çoğu zaman da olduğu gibi kalmayıp büyümektedir.

Dördüncü adım ise bağımlı kullanımdır. Bu adıma gelindiğinde kişinin artık kullanmak için herhangi bir sebebe ihtiyacı yoktur. Merak etsin etmesin, sosyal çevresi bağımlı olsun olmasın, hayatında problemler olsun olmasın kişi artık bağımlısı olduğu teknoloji aracını kullanacaktır. Merak edecek bir şey yoksa arayıp bulacak, sosyal çevresinde kullanıcı yoksa kullanıcılardan oluşan bir sosyal çevre edinecek, bütün vaktini kullanımla dolduracağı için canı sıkılmayacaktır.



OYUN BAĞIMLILIĞI

?

Oyun bağımlılığının belirtileri:

- Giderek oyun başında daha fazla zaman geçirmek
- Aile ya da arkadaşlarla birlikte vakit geçirmek yerine oyun oynamayı tercih etmek
- Oyunlarda alınan başarı ve ilerlemeleri gerçek hayattaki başarılardan daha çok önemsemek
- Aileden uzaklaşmak, oyun başında geçirilen süreyle ilgili tartışmalar yaşamak
- Bilgisayar başında olamayınca huzursuz ve sinirli olmak
- Oyun başında geçirilen fazla süre sonucu notların düşmesi, devamsızlık sorunları, arkadaşlık ilişkilerinin bozulması, uykusuz kalma

Kurtulmak için öneriler:

- Yavaş yavaş ama kararlı olarak azaltın.
- Oyunun yerini doldurun (Spor, hobi, vb.)
- Düşünün! Sanal ortamdaki başarı ve saygınlık mı daha değerli, gerçek hayattaki mi?
- Zararlarını, sizden aldıklarını değerlendirin.
- Gerekirse uzman yardımı alın.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞI



Aşağıdaki cümlelerin en az 5'ine katılıyorsanız bir cep telefonu bağımlısı olduğunuzu söyleyebilirsiniz:

- Uyuduğumda cep telefonum ulaşabileceğim yerde durur.
- Cep telefonumu her zaman yanımda taşırım.
- Cep telefonumu sık sık kontrol ederim.
- Cep telefonumu kullanmaktan günlük işlerime vakit ayıramıyorum.
- Kendimi kötü hissettiğimde cep telefonumu kullanmak bana iyi gelir.
- Başkalarıyla sohbette veya yemekte birlikteyken bile cep telefonumu sık sık kullanırım.
- Cep telefonumu kullanmadığım zamanlarda kendimi kötü hissederim.

CEP TELEFONU BAĞIMLILIĞIYLA BAŞ ETMEK İÇİN NE YAPMALIYIZ?

- Sabah uyandığınızda kendinizi hazır hissetmeden (giyinmeden, kahvaltı etmeden vb.) cep telefonunuzu elinize almayın. Güne pozitif ve sağlıklı şeylerle başlayın ve öyle sürdürün.
- Yatağınıza gitmeden en son 30 dakika önce telefonunuzu kontrol edin. Eğer mesajlarınız, cevapsız aramalarınız varsa dönüş yapmak için ertesi günü bekleyin. Uyku düzeninizi korumayı önceleyin.
- Cep telefonuyla yapmakta olduğunuz en önemsiz aktiviteyi azaltarak işe başlayın.
- Bir kişiyle yüz yüze iletişimdeyken cep telefonunuzu uzak bir yere koyma veya kapatma konusunda kendinizle anlaşın.
- Yemek yerken, arkadaşlarınızla gezerken, ders çalışırken, cep telefonlarınızı kullanmayın.

E-SOSYAL MİSİN, ASOSYAL Mİ?

TEKNOLOJİ KULLANIMINI NASIL ZARARLI HALE GETİRİYORUZ?

- Denetimsiz, sınırsız ve amaçsız,
- Gündelik yaşamı ve sorumlulukları aksatacak şekilde,
- Uzun süreli,
- Uygun olmayan içeriklerle,
- Fiziksel, sosyal, psikolojik ve zihinsel gelişimi olumsuz etkileyecek şekilde kullandığımızda teknoloji kullanımı bizim için zararlı bir hale gelmiş olur.

NE ZARARLARI VAR ?

Teknolojinin insan hayatına getirdiği sayısız faydalar var. Ancak kişinin teknoloji kullanımı üzerinde kontrolünün kaybolması ve teknolojiyi ölçüsüz ve sınırsız kullanması çok ciddi zararlara sebep olabilir.

Örneğin teknoloji kullanım süresi arttıkça çocuk ve gençlerde düşünce süreçleri bozulur. Kişinin duyarlılıkları azalır, genel sağlık düzeyi düşer. Bu kişilerde obsesif, depresif, kaygılı, düşmanca, korku dolu, şüpheci düşünceler artabilir.

Yoğun bir şekilde internet kullanan ve bilgisayar oyunlarıyla zamanını geçiren gençlerin sosyal gelişimleri önemli ölçüde geriler. Özgüvenleri düşer, sosyal kaygı düzeyleri ve saldırganlıkları artar.

Yapılan araştırmalar, internette fazla zaman geçiren çocuk ve gençlerin giderek yalnızlaştığını ve yüz yüze ilişki kurmakta güçlük yaşadıklarını ortaya çıkarmıştır. Bilgisayar oyunları ise bağımlı kullanım olduğu takdirde zarar açısından internet kadar zararlıdır. Uzmanlar bilgisayar oyunlarının zihinsel fonksiyonlarda bozulmaya yol açtığını düşünmektedirler.

ETKİNLİK

PAYLAŞMA!

Sosyal medyada bu bilgileri paylaştığımızda ne kazanır veya ne kaybederiz? Aşağıdaki maddelerin her biri üzerinde düşünüp fikirlerinizi kısaca not ediniz.

Doğum tarihim

Havalı bir fotoğrafım

En büyük hayalim

Favori müzik parçam

En sevdiğim kitap

En sevdiğim film

En son siyasi gelişmeler hakkındaki görüşlerim

Şu anda yediğim yemeğin fotoğrafı

Şu anda bulunduğum yer

ETKİNLİK

HİKİKOMORİ

- Aşağıdaki fotoğrafı inceleyip burada neler olduğu hakkındaki görüşlerinizi not ediniz.

- Hikikomori hastalığı hakkında küçük bir araştırma yapınız ve fotoğrafı bu bilgiler çerçevesinde yeniden yorumlayınız.





TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞI ve DİĞER PSİKOLOJİK RAHATSIZLIKLAR

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır. İnternet bağımlılarının % 50'sinde başka bir psikiyatrik bozukluk daha görülmektedir. İnternet bağımlılığıyla birlikte görülen en sık psikiyatrik bozukluklar şöyle sıralanabilir:

- Anksiyete (kaygı) bozukluğu % 10
- Psikotik (şizofreni vb.) bozukluk % 14
- Depresyon % 25
- Madde kullanımı % 38

Ayrıca dikkat eksikliği, hiperaktivite bozukluğu, sosyal fobi, hafif depresyon durumlarında veya ailede bağımlılığa yatkınlık söz konusu olduğunda riskli internet kullanımı görülebilmektedir.

KİMLER RİSK ALTINDA?

- Spordan uzak duran ve hareketsiz yaşamı tercih edenler
- Olumsuz ve bağımlı arkadaş çevresi bulunanlar
- Ders başarısı sürekli düşük olan ya da okul dışı faaliyetlere karşı isteksiz olanlar
- Arkadaş edinme, iletişim kurma ve iletişimi devam ettirme becerileri az olanlar
- Aile içi çatışmalar yaşayan, sağlıklı iletişimi olmayan aile üyeleri
- Hayatlarında kaliteli vakit geçirebileceği aktiviteler bulunmayanlar
- Sosyal ilişkilerinde kendini ifade etmekte güçlük yaşayanlar
- Aileleri teknolojiyi olumsuz ve bilinçsiz kullanan bireyler

SÜREÇ NASIL İLERLER

İnternet bağımlılığıyla ilgili yapılan araştırmalar bu hastalığın diğer psikolojik hastalıklarla birlikte görülebileceğini ortaya koymaktadır.

- **Tolerans gelişir.** Her geçen gün kullanım artar. Bir yerden sonra kişi öyle bir noktaya gelir ki, mecbur kaldığı işler dışında (uyku, yemek, tuvalet vs.) bütün vaktini teknolojik araç başında geçirir. Hatta bazen temel ihtiyaçlarını bile ihmal edebilir.

- **Yoksunluk sendromu yaşanır.** Bağımlı, bağımlısı olduğu teknolojik aracı kullanmadığı zaman psikolojik olarak kendini güçsüz, çaresiz, kaygılı, stresli ve sinirli hisseder. Fiziksel olarak da baş ağrısı, terleme, uykusuzluk vs. hissedebilir.

- **Kontrol çabaları başarısız olur.** Bağımlı kendisini kontrol etmek istediğinde, azaltmaya yönelik attığı adımlarda ve verdiği sözlerde başarısız olur.

- **Çok vakit harcanır.** Teknolojik aracı kullanmak bağımlının hayatının merkezinde yer alır. Bütün faaliyetler ona göre organize edilir. Teknolojiyi kullanmaktan alıkoyan her şeyden vazgeçilebilir.

- **Bağımlının hayatı gitgide fakirleşir.** Bağımlı eskiden keyifle yaptığı faaliyetlerden artık keyif almaz ve bunları yapmak istemez. Spor yapıyorsa sporu bırakır, arkadaşlarıyla buluşmayı azaltır. Bağımlının, ailesiyle ilişkisi bozulur, ders başarısı ciddi anlamda geriler.

- **Kontrol ortadan kalkar.** Bağımlı, söz konusu teknolojik ürünü hiçbir zaman planladığı kadar kullanmaz. Her zaman düşündüğünden ve planladığından daha uzun süre vakit harcar. Bu yüzden işlerinde ve ilişkilerinde sorunlar yaşar.

- **Beden zarar görür.** Uzun süre hareketsiz şekilde teknoloji kullanımına bağlı olarak iskelet ve kas sisteminde hasarlar olur, duruş bozuklukları ortaya çıkar. Aşırı teknoloji kullanımı görme problemlerine, yaratıcı ve zihinsel gelişim risklerine, dil becerilerinde gerilemeye ve bazı bireylerde epilepsi nöbetlerinin ortaya çıkmasına sebep olabilir.

- **Psikolojik gelişimi yaralar.** Teknoloji bağımlılığı internet vb. ortamlarda gelişime ve kişiliğe uygun olmayan içerikle karşılaşma riskini arttırır. Empati duygusunun körelmesine, kötülüğün sıradanlaşmasına, problem çözme becerisi olarak şiddetin kullanılmasına, dikkat eksikliğinin ortaya çıkmasına veya artmasına, sabır ve tahammülün zayıflamasına sebep olabilir.

?

- **Çatışma yaşanır.** Teknoloji bağımlısı olan kişinin yakınları bağımlıya yardım etmek istediklerinde çatışmalar ve kavgalar yaşanır. Bağımlı kişi hiçbir yardımı ve desteği kabul etmez.
- **İşlevsellik bozulur.** Teknoloji bağımlısı olan kişi yapması gereken işleri yapmaz, sorumluluklarını yerine getirmez. Bundan dolayı da akademik veya ekonomik anlamda başarısız olur ve geriye gider.
- **Zihin kilitlenir.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları teknolojiyi kullanamadıkları vakitlerde ne zaman kullanacaklarını ve ne yapacaklarını düşünerek zihinlerini kilitlerler. Bu nedenle teknoloji kullanmadıkları zamanlarda bile hayatın dışında kalırlar.
- **Yalanlar söylenir.** Teknoloji bağımlıları bağımlısı oldukları teknolojik araçla ne kadar zaman geçirdiklerini saklar ve çevrelerine bu konuda yalan söylerler. Bu yalanlar, ortaya çıkana kadar bağımlıda kaygı oluşturur, ortaya çıktıktan sonra da sıkıntılar yaşanmasına sebep olur.
- **Duygudurum bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlılığın zararlarını gördükçe kullanımlarından dolayı kendilerini kötü hissederler ve yoğun bir pişmanlık yaşarlar.
- **Uyku düzeni bozulur.** Teknoloji bağımlıları, bağımlısı oldukları araç ile uzun süre vakit geçirmek için uykudan fedakârlık ederek ihtiyaçlarından çok daha az uyurlar. Uykuya yenik düşmemek için aşırı derecede kafein ve şekerli yiyecek içecek tüketirler. Bu kişilerin hayatlarında gündüz-gece dengesi bozulur. Uyku düzeninin bozulması ve yetersiz uyku sonucu fizyolojik ve psikolojik denge ve sağlık bozulur.
- **Yemek düzeni bozulur.** Teknoloji bağımlıları artık bağımlısı oldukları teknolojik araç başında daha fazla kalabilmek için ya kullandıkları araç başında yemek yer ya da yemeklerini geciktirirler. Genellikle fast-food tarzı yiyecekleri ölçüsüzce yerler. Hem yiyeceğin içeriği hem de miktarı anlamında sağlıklı beslenme ortadan kalkar ve buna bağlı sorunlar ortaya çıkar.

ETKİNLİK

Kulüp Çalışması

Okulunuzda Felsefe, Bilim, Fen ve Teknoloji Kulübü faaliyetleri kapsamında okul genelini kuşatan, dengeli teknoloji kullanımını teşvik eden bir kampanya planlayınız. Kampanya planlaması için aşağıdaki formu kullanınız.

Kampanyanın Adı:

Amaç: (Kampanya sonunda ne elde etmek istiyoruz?)

Hedef Kitle: (Bu kampanya ile kimlere ulaşmak, kimlere sesimizi duyurmak istiyoruz?)

Kampanya Tarihi ve Süresi:

Kampanya Kapsamında Gerçekleştirilecek Etkinlikler:

Kampanyada Görev Alacak Kişiler ve Sorumlulukları:

Kampanya Süresince Kullanılacak Sloganlar:

ETKİNLİK

Zamanın Değeri

1. Aşağıdaki formu bir gün boyunca her saat sonunda doldurunuz. Her gün yeni bir form kullanarak bu işlemi bir hafta devam ettiriniz.

Tarih: ..../..../.....

Teknoloji Kullanımı Takip Formu

Başlangıç	Bitiş	Toplam süre (dakika)	Kullanılan Teknoloji Araç / Platform
08.00	09.00		
10.00	11.00		
12.00	13.00		
14.00	15.00		
16.00	17.00		
18.00	19.00		
20.00	21.00		
22.00	23.00		
24.00	01.00		
02.00	03.00		
04.00	05.00		
06.00	07.00		
Toplam Süre			

2. Şimdi de haftalık toplam süreyi hesaplayınız.

1. gün harcadığım süre toplamı	
2. gün harcadığım süre toplamı	
3. gün harcadığım süre toplamı	
4. gün harcadığım süre toplamı	
5. gün harcadığım süre toplamı	
6. gün harcadığım süre toplamı	
7. gün harcadığım süre toplamı	

3. Bir haftada teknoloji kullanımı ile bu kadar süre harcıyorsanız bir yılda ne kadar zaman harcadığınızı hesaplayınız.

Bir haftada harcanan süre x 52 hafta = Bir yılda harcanan süre

4. Şimdi düşününüz: Sonuçtan memnun musunuz? Neden?

İNTERNET BAĞIMLILIĞI TESTİ

Teknoloji bağımlısı olup olmadığınızı ya da bu yolda gidip gitmediğinizi nasıl bileceksiniz? Her ne kadar teknoloji bağımlılığı için hazırlanmış bir test yoksa da aynı amaca hizmet edebilecek İnternet Bağımlılığı Testi var.

İnternet Bağımlılığı Testi, Dr. Kimberly Young tarafından geliştirilmiştir. Testin Türkiye'de geçerlilik-güvenirlik çalışması 2008 yılında Özlem Çakır Balta ve Mehmet Barış Horzum tarafından yapılmıştır.

20 soruluk bu test internet bağımlılığının hafif, orta ya da ileri derecede olup olmadığını ölçmektedir. Bu test internet bağımlılığıyla karşı karşıya olup olmadığınıza karar vermenize yardımcı olabilir. Teste iş ya da ders haricinde internet kullandığınız zamanları düşünerek cevap veriniz.

Verdiğiniz cevapların ardından her cevabınızın puanını sayarak toplam puanınızı hesaplayabilirsiniz. Toplam puanınız ne kadar yüksekse bağımlılık seviyeniz ve internet kullanım probleminiz de o kadar büyüktür. Aşağıda toplam puanınızı ölçmeye yarayacak genel ölçüler bulacaksınız:

- 20- 49 puan arası: Ortalama bir internet kullanıcısısınız. Bazen internette biraz fazla kalabiliyor ancak kullanımınızı genel olarak kontrol edebiliyorsunuz.
- 50-79 puan arası: İnternet sebebiyle zaman zaman veya sık sık problem yaşıyorsunuz. İnternet kullanımının hayatınız üzerindeki tam etkisini ciddi şekilde değerlendirmelisiniz.
- 80-100 puan arası: İnternet kullanımınız hayatınızda önemli problemlere sebep oluyor. İnternetin hayatınız üzerindeki etkisini değerlendirmeli ve internet kullanımınıza neden olan problemleri tespit etmelisiniz.

?

	Nadiren (1 puan)	Zaman zaman (2 puan)	Sık sık (3 puan)	Çoğu zaman (4 puan)	Her zaman (5 puan)
İnternete girdiğinizde düşündüğünüzden daha uzun süre kaldığınızı ne sıklıkta fark ediyorsunuz?					
İnternette daha fazla kalmak için evdeki sorumluluklarınızı ne sıklıkta ihmal ediyorsunuz?					
İnternetin heyecanını dostlarınızın yakınlığına ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet üzerinden ne sıklıkta yeni biriyle arkadaşlık kuruyorsunuz?					
Hayatınızdaki insanlar internette geçirdiğiniz süre konusunda ne sıklıkta şikâyet ediyorlar?					
İnternette geçirdiğiniz zaman nedeniyle derslerinizde ne sıklıkta problem yaşıyorsunuz?					
Bir şey yapmadan önce e-mailinizi ne sıklıkta kontrol ediyorsunuz?					
Dersteki performansınız ya da üretkenliğiniz internet sebebiyle ne sıklıkta düşüyor?					
İnternette ne yaptığınız sorulduğunda ne sıklıkta saldırgan ya da ketum oluyorsunuz?					
Hayatınızla alakalı sizi rahatsız eden düşünceleri interneti kullanarak zihninizden ne sıklıkta uzaklaştırıyorsunuz?					
Kendinizi ne sıklıkta tekrar ne zaman internete gireceğinizi düşünürken buluyorsunuz?					
İnternetin olmadığı bir hayatın boş, keyifsiz ve sıkıcı olacağını ne sıklıkta düşünüyorsunuz?					
İnternetteyken meşgul edildiğinizde ne sıklıkta bağırıyor, sinirleniyor ya da öfke duyuyorsunuz?					
Geç vakitlere kadar internette olduğunuz için ne sıklıkta uykusuz kalıyorsunuz?					
İnternette olmadığınızda internete ne zaman geri döneceğinizle ne sıklıkta meşgul oluyorsunuz ya da internette olduğunuzu ne sıklıkta hayal ediyorsunuz?					
İnternetteyken ne sıklıkta kendinizi "Birkaç dakika daha!" derken buluyorsunuz?					
İnternette geçirdiğiniz vakti ne sıklıkta azaltmaya çalışıyor ancak başarılı olamıyorsunuz?					
İnternette ne kadar kaldığınızı saklamaya ne sıklıkta çalışıyorsunuz?					
Arkadaşlarınızla dışarı gitmek yerine internette kalmayı ne sıklıkta tercih ediyorsunuz?					
İnternet kullanmadığınız zaman ne sıklıkta depresif, huysuz ve kaygılı oluyor ve internet kullandığınızda geçtiğini hissediyorsunuz?					

TEKNOLOJİ BAĞIMLILIĞINDAN KURTULMAK İÇİN NE YAPMALI

Teknoloji bağımlısı olan ya da bundan şüphe duyan birey, kullanımda kontrolü eline alacak bazı uygulamalar geliştirmelidir.

Teknoloji kullanımını tam zıt saatlere kaydırmak

Teknolojinin günlük olarak kullanıldığı mekânlar ve zamanlar bağımlılığa sebep olacak kadar uzun kullanıma müsait olduğu için bağımlılık oluşmuştur. Bu anlamda teknoloji kullanılan zamanları tam zıt saatlere kaydırmak ve mekânı değiştirmek ilk adım olarak faydalı olabilir. Mesela bir kişi en çok akşamları teknoloji kullanıyorsa sabah kullanmaya, odasında kullanıyorsa herkesin olduğu bir zamanda oturma odasında kullanmaya başlayabilir.

Dış durdurucular kullanmak

Zaman düzenlemesinin ardından yeni zaman düzeninde de bağımlılık oluşmasına engel olmak için kullanımın hemen ardından yapılması zorunlu bir iş planlamak faydalı olabilir.

Teknoloji kullanımıyla ilgili hedefler belirlemek

Ucu açık bir kullanım, bağımlılığı her halükârda tetikleyecektir. Bu nedenle mutlaka kullanıma makul bir zaman sınırlaması getirmek şarttır. Bu zaman sınırlaması başta sık ama kısa süreli aralar vermeyle başlar ve sonrasında günlük limit belirlenip buna uyulur.

Çok kullanılan belli işlevlerden uzak durmak

Teknolojinin en çok kullanılma sebebi olan belli işlevlerden uzak durmaya çalışmak önemli bir adımdır. Uzak durulamıyorsa sayı ve süre koymak işe yarayabilir. Mesela günde iki defa gireceğim ve yarım saat kalacağım gibi.

Hatırlatıcı kartlar kullanmak

Teknolojinin bağımlı şekilde kullanımının neler kaybettirdiğini ya da bağımlı kullanım olmasa neler kazanılacağını ifade eden hatırlatıcı kartların evin belli yerlerine asılması faydalı olabilir.

Kişisel defter oluşturmak

Teknoloji bağımlısı kişinin hep yapmak isteyip yapmaya vakit bulamadığını düşündüğü faaliyetleri teker teker yazıp sırayla yapmaya başlaması da uygulanabilecek bir yöntemdir.

Aile terapisine başvurmak

Aile ilişkilerinin bozulması teknoloji bağımlılığının sebebi de olabilir, sonucu da. Her halükârda sağlıklı aile ilişkileri bağımlılığın tedavisinde çok önemli bir unsurdur.

Hedefler koymak

Teknolojiden uzak kalmayla alakalı düzenli olarak uyulacak hedefler koymak da kişiyi güçlendiren ve tedaviyi destekleyen yöntemlerden biridir.

Bağımlı olunan teknolojik cihazı ailece kullanmak

Evde birden fazla televizyon, bilgisayar vb. bağımlılık konusu olan cihaz varsa, bunları azaltıp tek bir cihazı ortak kullanım alanında evin diğer üyeleriyle paylaşarak kullanmak da çözüme yardımcı olacaktır.

Spor yapmak

Spor yapmak vücutta biriken enerjiyi sağlıklı bir yolla boşaltabilmek için en uygun faaliyetlerden biridir. Düzenli sporun hayata girmesi bağımlılığın tedavi sürecini kolaylaştıracaktır.

Yardım istemek

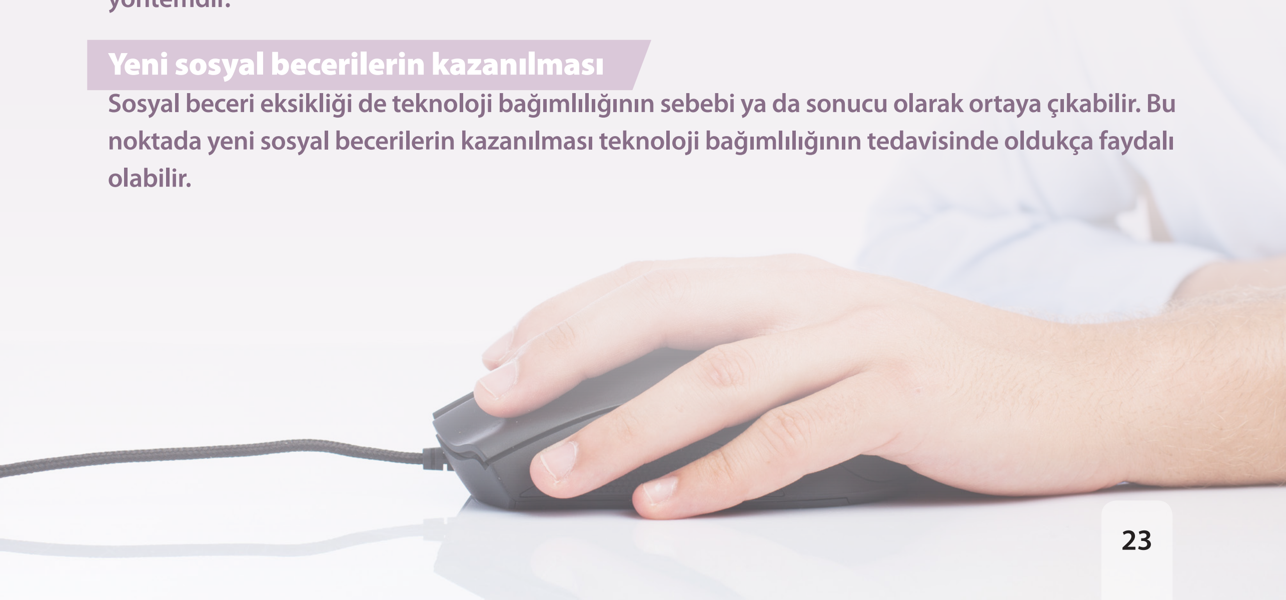
Aile üyelerinden ve yakın arkadaşlardan sorunu saklamayıp yardım istemek hem sürekli destek mekanizması bulabilme anlamında hem de tedavi sürecini devam ettirebilme anlamında kullanılması gereken önemli bir yöntemdir.

Düşünceleri kontrol etmek

Teknoloji bağımlılığına sebep olan ya da teknoloji bağımlılığını arttıran otomatik düşüncelerin incelenmesi ve bunların gerçek hayatta değerlendirilmesi de üzerinde durulması gereken bir yöntemdir.

Yeni sosyal becerilerin kazanılması

Sosyal beceri eksikliği de teknoloji bağımlılığının sebebi ya da sonucu olarak ortaya çıkabilir. Bu noktada yeni sosyal becerilerin kazanılması teknoloji bağımlılığının tedavisinde oldukça faydalı olabilir.



ETKİNLİK

SLOGAN

Aşağıda teknoloji bağımlılığına karşı geliştirilmiş bazı sloganlar bulunmaktadır. Sınıfta beyin fırtınası yöntemi ile benzer sloganlar üretiniz. Daha sonra en beğenilen üç sloganı seçiniz, bu sloganları kullanarak okulda bağımlılık karşıtı bir kampanya başlatınız.

Hayat nehri, netten akmıyor!

Sosyal çevreni sosyal medya ile kısıtlama!

Teknoloji çözüm üretir, bağımlılık sorun üretir.

Azı karar, çoğu zarar!

İnternete bağlı ol, bağımlı olma!

"Sıfır teknoloji" değil, "Sınırsız teknoloji" değil, "Yeterince teknoloji"!

Telefonun çeksin ama seni içine çekmesin!

TEK SESLE KAYNAKTAN ULUSAL DÜZEYDE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE!

SİSTEMATİK SÜRDÜRÜLEBİLİR ÖLÇÜLEBİLİR

MODÜLLER

Yeşilay Bilim Kurulu danışmanlığında alan uzmanları tarafından hazırlanmıştır.

	Anaokulu	İlkokul (1,2,3,4)	Ortaokul (5,6,7,8)	Lise (9,10,11,12)	Yetişkin
Sağlıklı Yaşam	✓	✓	✓	✓	✓
Teknoloji Bağımlılığı	✓	✓	✓	✓	✓
Tütün Bağımlılığı		✓	✓	✓	✓
Alkol Bağımlılığı				✓	✓
Madde Bağımlılığı				✓	✓

ARAÇLAR



Kitaplar, Kılavuzlar
Broşürler, Sunumlar
Afişler, Ek Materyaller



Uzaktan Eğitim Sistemi,
Eğitim Portalı (tbm.org.tr),
Video Röportajlar

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



TÜRKİYE BAĞIMLILIKLA MÜCADELE EĞİTİM PROGRAMI

tbm.org.tr

/ tbmYesilay



yesilay.org.tr/